ANUNŢURI



• Să ne amintim de cei plecaţi din obşte: **Adriana-Ramona** (mama lui Beatrice), la 2 ani. Dumnezeu să o odihnească în pace!

• Luni, a doua zi de Rusalii este **hramul mănăstirii Criscior—Sfânta Treime**. Maicile îi aşteaptă cu dragoste pe fraţi şi pe strana fetelor. Săptămâna trecută a avut loc tunderea în monahism a două surori de la această mănăstire: m. Tecla şi m. Dionisia, plecate din rândurile noastre spre a sluji lui Hristos.

• Ne-am bucurat duminica trecută de emoţionanta **slujbă de binecuvântare** a 25 de ani de căsătorie a pr. Marius şi a pre. Corina-Alexandra. Dumnezeu să le dea putere şi de acum înainte şi întărire a dragostei!

• **Copiii noştri** ne aduc bucurie şi se bucură şi ei prin ceea ce fac: doi dintre elevii Şcolii Sf. Nicolae au luat premii la Olimpiada Naţională de Geografie (Iulia şi Radu), Melania a câştigat concursul regional de caligrafie, iar echipa de fotbal (10-15 ani) a Bisericii noastre (foto) ne-a arătat că au curaj chiar când adversarii sunt ca Goliat.



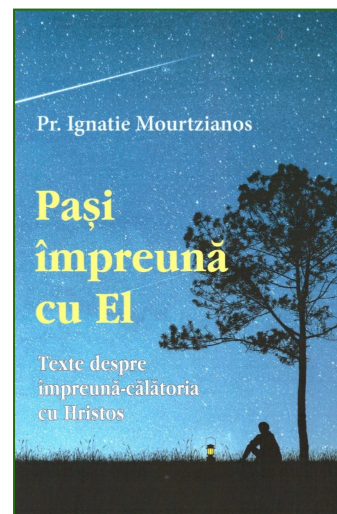
ŞTIRI

• Minuni se întâmplă în fiecare zi, dar avem nevoie de ochii credinţei ca să le vedem. Un incendiu a mistuit duminică paraclisul din lemn al Mănăstirii Podu Coşnei din judeţul Suceava, dar **a lăsat neatins Sf. Antimis cu moaştele Sf. Ioan cel Nou de la Suceava**, pânza care reprezintă binecuvântarea lui Dumnezeu şi comuniunea cu Biserica. (sursa*: basilica.ro*)

• În luna mai, Parohia românească „Sfântul Gheorghe" din Leipzig a inaugurat **prima grădiniţă ortodoxă din Germania**, cu o slujbă de sfinţire oficiată de Mitropolitul Serafim al Germaniei, Europei Centrale şi de Nord. Grădiniţa are o capacitate de 105 locuri şi este un proiect unic în Germania. (sursa*: basilica.ro*)

LIBRĂRIA LOGOS ne recomandă

Pr. Ignatie Mourtzianos
PAŞI ÎMPREUNĂ CU EL.
Texte despre împreună-călătoria cu Hristos



Hristos ne conduce viaţa, este lângă noi în tot şi în toate. Toţi am trăit momente grele, în care am crezut că am rămas singuri. Singurătatea nu este însă în niciun caz o stare de deznădejde care nu poate să se schimbe. Cu siguranţă poate fi înfruntată, poate fi depăşită, dar nu cu reţetele acestei lumi. Soluţia este limpede şi uşoară. De vreme ce rădăcinile singurătăţii se găsesc înăuntrul nostru, nu este cu putinţă să scăpăm de aceasta fără să ne plecăm înăuntrul sufletului nostru. Şi acolo, pentru a intra lumina, cineva trebuie să deschidă fereastra, să o redeschidă faţă de semeni şi faţă de Dumnezeu.

Arhiva pdf a revistei: https://archive.org/search.php?query=Maximina+pentru+suflet&sort=-publicdate
Contact: revista.maximina@gmail.com sau la tel. 0734.194.372. Mulţumim tuturor pentru rugăciuni şi ajutor!

MaxiMina
Foaie ortodoxă pentru suflet
Numărul 17 (CXXX) 4 iunie 2023

Sfinţii săptămânii

D 4 - POGORÂREA SFÂNTULUI DUH (Duminica Rusaliilor, a VIII-a după Paşti); Sf. Mc. Zotic, Atal, Camasie şi Filip; Sf. Mironosiţe Maria şi Marta, surorile Sf. Lazăr

L 5 - SFÂNTA TREIME; Sf. Sf. Mc. Dorotei al Tirului; Sf. Sf. Mc. Bonifatie, apostolul Germaniei şi alţi 52 mucenici; **HARŢI**

M 6 - Sf. Cuv. Ilarion cel Nou

Mi 7 - Sf. Sf. Mc. Teodot; Sf. Mc. Zinaida; **HARŢI**

- Mărturisitorul: Ion Flueraş (1953)

J 8 - Sf. Mare Mc. Teodor Stratilat-aducerea moaştelor; Sf. Mc. Nicandru şi Marcian din Durostorum

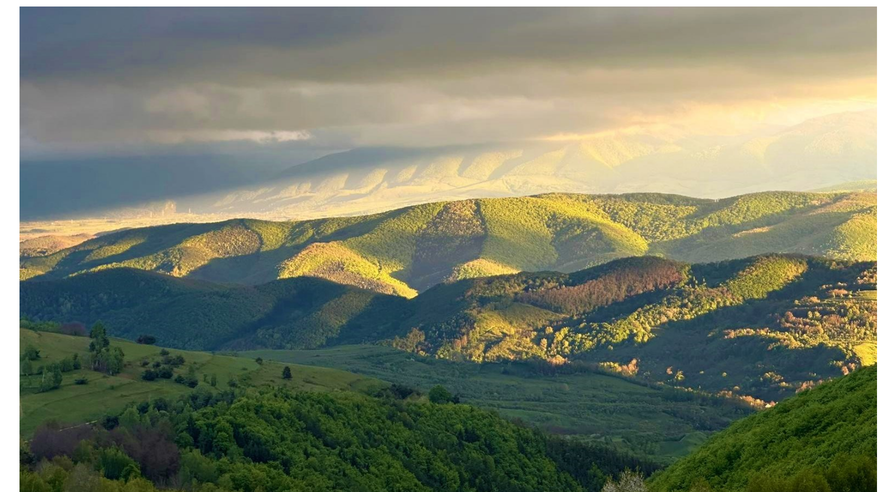
- Mărturisitorul: Ierom. Mina Dobzeu (2018)

V 9 - Sf. Ier. Chiril al Alexandriei; Sf. Cuv. Columba, luminătorul Scoţiei; **HARŢI**

S 10 - Sf. Mc. Alexandru şi Antonina Soborul tuturor Sfinţilor din Siberia şi Riazan

Sf. Sofronie de la Essex

Mintea şi DUHUL



“ Din micile noastre faceri de fiecare zi, rezultatul va fi că Duhul Sfânt va putea veni la noi.

Când ne năpădesc gânduri pătimaşe, de nimic, trebuie să ne învăţăm să trecem cu mintea în lumea dumnezeiască, descoperită nouă prin Iisus Hristos şi Duhul Sfânt. Să păstrăm necontenit mintea în Dumnezeu – iată de ce avem nevoie. Noi, ca nişte copii mici, ne aflăm pe malul unui ocean mare, nemărginit, şi sfios ne bălăcim şi ne afundăm în apele mici de lângă ţărm. Aşa şi acum, noi vrem să ne afundăm în aceste ape ale oceanului. Dar la ţărm apa este aceeaşi ca şi în largul lui.

De fiecare dată când gândurile trupeşti sau grijile lumeşti ne coboară până la pământ sau chiar până la supărare împotriva fratelui, cum să ne ridicăm din nou? Trebuie să ne ţinem mintea în Dumnezeu şi să ne amintim de Înfricoşata Judecată. Atunci toată viaţa noastră şi fiece clipită a ei se va scurge întru o cu totul altă atmosferă. Aşa se va impros-

păta în noi simțul răspunderii înaintea Dumnezeului Care a făcut toate, întreg cosmosul, și înaintea a toată zidirea lui Dumnezeu.

Din micile noastre faceri de fiecare zi, rezultatul va fi că Duhul Sfânt va putea veni la noi. Pentru aceasta Cuviosul Isaac Sirul zice: „CURĂȚĂ LOCUL ȘI VA VENI DUHUL SFÂNT ȘI VA POVĂȚUI”.

Așa, Duhul Sfânt povățuiește și pe acei țărani analfabeți, cum era însuși Cuviosul Siluan. Și orice lucrare vom face, dacă iubim pe Dumnezeu, amintirea lui Dumnezeu rămâne neschimbată în noi. Sf. Siluan spunea: „Nicio îndeletnicire nu împiedică a iubi pe Dumnezeu”. Un alt monah, părintele Serafim, mi-a spus: „Nu există munca să poată înjosi pe om!” Adică și dacă este o munca modestă – să cureți casa, să fierbi mămăliga, să speli vasele, sau așa ceva – nimic în aceste îndeletniciri nu înjosește omul. Pe om numai păcatul îl înjosește.

Văzând în ce măsură nu corespundem cu poruncile lui Dumnezeu, noi nici nu îndrăznim să ne ridicăm ochii către cer. Dar nici a ne lepăda de aceasta nu putem. Când ne gândim la Înfricoșata Judecată, începem să vedem cât suntem de josnici, și tot timpul trăim în ale pământului: „Omul ca iarba, zilele lui ca floarea câmpului, așa va înflori”. Dar va veni Duhul Sfânt la noi și ne va da ceea ce cu o dragoste atât de tainică gândim în fiecare zi și în fiecare ceas.

Prin pocăință se naște în noi un anume har: o durere pentru tot ce am făcut în toată viața noastră de zi cu zi. Pocăința trebuie să fie singura noastră cale către Dumnezeu. Pocăinței îi este caracteristic să ne renască și să ne facă asemenea lui Hristos Însuși. Însă la măsura Lui noi nu ajungem. Și astfel pocăința pe Pământ nu are sfârșit.

Acum vă voi arata doar un mic mijloc practic, cum să trecem cu mintea la a gândi cele plăcute lui Dumnezeu. Când ne vine un gând oarecare, ce nu corespunde cu legea evanghelică, vom zice: „Doamne, vindecă-mi mintea”. Când în inima noastră se ivește mânie sau ceva asemănător, vom zice: „Doamne, vindecă-mi inima“. Dacă va începe să se arate ca un adevărat război, noi, în tăcere, strigăm doar lăuntric: „Doamne, vindecă-mă întreg... Vino către mine, cela ce zac pe pământ, și mă ridică din gândurile și patimile mele josnice, din josnicele mișcări ale inimii mele!”. Așa se petrece cu lupta noastră.

Având asemenea pilde, și noi să încercăm să trăim zilnic în acea atmosferă, și vom dobândi ceea ce căutăm. Nu gândirea abstractă despre Dumnezeu, ci simțul necontenit al legăturii noastre cu El este unul din cele mai importante țeluri ale nevoinței noastre.

Versuri

Treimea pururea nedespărțită

Vasile Militaru



Mintea omului nu poate - întrucât e mărginită

Să cuprindă-n ea Treimea, pururea nedespărțită,

Nici ca să găsească-n lume chip asemeni sau cuvinte

Ca să lămurească Chipul pururea Treimei Sfinte!

Dar, din vecii toți, în ceruri – vieții tuturor temei,

Este Tatăl-Fiul-Duhul: Trei într-Unul, Unu-n Trei,

Una singură ființă în de-a pururi și-n tot locul,

După cum lumina-n sine una-i pururea cu focul,

Și pe veci nedespărțită, - miluindu-i lumii tina,

După cum, din ce e focul, nu poți despărți lumina!

...

Legea numerelor, iată, își răstoarnă-aici adunul,

Pentru că-n Dumnezeire, trei-ori Unul fac tot Unul,

Și, după știința lumii, în zadar să afli vrei:

Cum, în Ceruri, trei-ori Unul fac tot Unul, nu fac trei!

Fiul e născut din Tatăl – Sfântul Duh „Mângâietorul”

Tot din Tatăl, nu Se naște, dar Își are-n El izvorul,

Sau care din El purcede, cum din soare raza iese,

Dar acestea-s două taine în dea pururi ne-nțelese!

(fragment)

ORTODOXIA și Internetul (1)

PS Irineu al Londrei

În ultimii ani și mai ales în timpul pandemiei, prezența Ortodoxiei pe internet și în mod particular în social media, pur și simplu a explodat. Mulți au apelat la acest mijloc pentru a afla un fel de hrană duhovnicească atunci când nu au putut merge la Biserică.

Întâi trebuie să distingem între două concepte: **Ortodoxia pe internet** și **Ortodoxia internetului**. Primul ne duce cu gândul la faptul că Biserica trebuie să se folosească de orice mijloc accesibil pentru a propovădui mântuirea. Acum câteva sute de ani, cartea era ceva modern și inovativ, iar Biserica a folosit-o. La fel ca orice altă descoperire științifică, internetul este o unealtă ce poate fi folosită de Biserică pentru a informa lumea despre credința noastră.



Însă Ortodoxia internetului este o problemă. Are loc o translatare, de obicei accidentală, a Ortodoxiei din locul ei firesc de trăire – spațiul Bisericii – într-un mediu virtual. Din păcate și îngrijorător este faptul că pentru mulți Ortodoxia a devenit doar cea de pe internet. Aceasta trebuie să devină o problemă și o preocupare a Bisericii din acest veac, care trebuie să departajeze ceea ce este de folos duhovnicește de ceea ce are impact negativ.

Dacă la sfârșitul anilor 90 erau nu mai mult de 10 surse ortodoxe pe internet, astăzi sunt sute de mii și nu mai poți face diferența între site și social media. Eu însumi am fost extrem de entuziasmat față de această nouă tehnică și noi am creat unul dintre primele site-uri, monachos.net (cu scrieri patristice), întrucât mi se părea că e un mijloc de a răspândi Ortodoxia în mult mai multe locuri. Aceasta s-a întâmplat ca un pionierat mai ales pentru Ortodoxia de limbă engleză, într-o perioadă în care erau puține traduceri ale textelor patristice. În cadrul acestui site am folosit un precursor al social media, mesajele online, care ne-au permis să purtăm discuții cu cititorii noștri.

Îmi amintesc că am petrecut multe ore alături de alți monahi și preoți pentru a gândi cum să prezentăm site-ul, cum să-l facem folositor cititorilor (atât ca surse, cât și comentarii autorizate la acestea), cum să canalizăm discuțiile în duhul ortodox (adică fără opinii teologice personale, care sunt păgubitoare credinței celei drepte, ci toate sub umbrela părinților Bisericii). Ca atare politica de utilizare a site-ului a fost una extrem de elaborată. Ne-am dorit să dăm surse corecte de informare și să punem la dispoziție un mediu pentru cei care au întrebări, nelămuriri. Iar cei care răspundeau erau doar oameni ai Bisericii, care primiseră binecuvântarea ierarhului în acest sens.

Aceasta a fost maniera discuțiilor din anii 90. Dar timpul a trecut, iar social media a schimbat felul conversațiilor. Mai mult, a schimbat felul nostru de a învăța Ortodoxia. Există un anumit chip în care trebuie să învățăm despre credința noastră de la Sfinții Părinți. Azi, internetul oferă tot ce s-a scris, în diferite epoci și în diferite limbi. Însă pe mine mă preocupă acum felul în care aceste comori scrise ale Ortodoxiei sunt transmise. Pedagogia creștină, încă de pe vremea Apostolilor, a însemnat o întâlnire față către față, a însemnat a ședea la picioarele unui învățător și a primi tot ce are el de folos, nu ca o schemă programată, ci ca o întâlnire personală. Iar învățătorul îl cunoștea întotdeauna pe cel căruia i se adresa. Așa s-a transmis învățătura părinților de la Pateric, așa s-a transmis teologia marilor scriitori ai Bisericii.

Însă astăzi nu mai există această întâlnire personală, textele Scripturii sau ale Părinților fiind pur și simplu puse la dispoziția tuturor și, mai mult (și uneori mai rău), fiecare având și exprimându-și o opinie proprie legată de ele. Însă nu acesta este duhul adevărat al Ortodoxiei! **Noi nu ascultăm pe oricine are ceva de spus despre credință,** ci doar pe cei luminați de Dumnezeu să ne învețe și care au primit această binecuvântare. Iar noi, ceilalți, învățăm să tăcem, să nu ne exprimăm părerile, ci să ne modelăm gândurile în funcție de învățătura primită, iar nu să le introducem pe ale noastre în învățătura ortodoxă.

Nicio prezență virtuală nu va ajunge să fie întâlnire personală. E ca și cum te-ai duce la o farmacie și ți-ar arunca în față toate medicamentele și ... încearcă să te descurci atunci... Ba s-ar putea să și mori dacă le iei pe toate oricum. Ortodoxia înseamnă întâlnire față către față, înseamnă cunoașterea celuilalt, înseamnă a-ți păsa de boala sau de neștiința celuilalt și a-i da leacul potrivit lui anume, ca persoană unică și irepetabilă. (*va urma*)

Mărturisire prin MUZICĂ

Pr. Prof. Nicu Moldoveanu

> ***„Cântarea bisericească dă strălucire sărbătorilor, prin ea se întipăresc învățăturile mai bine în sufletele oamenilor.*** (Sf. Vasile cel Mare)

„**M**uzica bisericească este Evanghelia cântată", spunea, într-unul din cuvintele sale de învățătură, Părintele Patriarh Daniel. Ea nu produce o simplă emoție, ci reprezintă mărturisirea de credință transpusă într-o formă melodioasă. Cântarea îndulcește rugăciunea și slăvirea celor care o execută. Cântarea lipește mai mult inima celui ce o săvârșește de darul cerut ori primit sau de persoana de la care este cerut darul.

„Și după ce au cântat laude, au ieșit la Muntele Măslinilor". Ce laude vor fi cântat Mântuitorul și ucenicii Săi? Probabil ceea ce cântă evreii și astăzi, adică versete din Psalmul 117 „Lăudați pe Domnul că este bun, că în veac este mila Lui..." și din Psalmul 112 „Lăudați, tineri, pe Domnul, lăudați numele Domnului...".



Aproape 80% din slujbele Bisericii se săvârșesc în formă cântată.

„Drept de la începutul înfiripării sale muzica se impune ca element hotărâtor în Biserică. Mai mult, după cum se poate vedea din scrierile multor Sfinți Părinți, ea devine armă de apărare și element de demonstrație în luptele spirituale care au loc pentru lămurirea și fixarea dogmatică a învățăturii și tradiției creștine." (etnomuzicologul George Breazul †1961) În veacul al IV-lea, preotul Arie din Alexandria își prezenta erezia cum că Hristos nu este Dumnezeu adevărat din Dumnezeu adevărat, ci doar o creatură, prin cântări. Acestea erau alcătuite cu meșteșug și plăceau urechii credincioșilor, care le învățau ușor și le repetau apoi, însușindu-și astfel o învățătură greșită (aici trebuie spus că până în ziua de azi, muzica vrăjește urechile oamenilor, care nu mai sunt atenți la mesajul cuvintelor și le repetă mecanic, dar ele se așază în inimă, modelând-o).

Chiar și după condamnarea lor la Sinodul I de la Niceea (325), arienii n-au încetat de a executa cu multă expresie pe străzile orașului imnuri inspirate din doctrina lor. Asemenea procesiuni aveau un adânc răsunet în popor. De aceea, ortodocșii au ripostat cu aceleași mijloace, organizându-se, după îndemnul Sfântului Ioan Gură de Aur, în coruri și procesiuni, în care era cântată și proclamată învățătura ortodoxă. Așa s-au născut imnografia și psalmodia.

Cântarea trebuia să aibă, așa cum vor pleda Sfinții Părinți, un rol duhovnicesc, să izvorască din adâncul sufletului, fiind executată numai cu voce umană. Ea nu trebuia să impresioneze prin zgomot, precum cea a instrumentelor evreilor, urmărindu-se în primul rând nu desfătarea auzului, ci mângâierea sau alinarea sufletului.

Cu vremea, creștinismul s-a răspândit, comunitățile devenind puternice, dar și numeroase, așa că se impunea ca mulțimile să fie strunite, pentru evitarea dezordinii. Un canon al Bisericii din sec. IV recomandă poporului drept-credincios, care participă la cântarea în biserică, să asculte de psalții sau cântăreții care erau desemnați special să conducă organizat cântarea. Un alt canon din sec. VII interzicea întrebuințarea imnurilor particulare în biserică, aceasta din grija de a nu se infesta cântarea și imnografia creștină cu creații eretice.

Sf. Vasile cel Mare vorbește de frumusețea psalmilor biblici, inspirați de Duhul Sfânt, căci unii obișnuiau probabil să cânte și psalmi neinspirați de Duhul Sfânt, cu totul particulari și nereceptați de comunitatea religioasă.

Analizând mai profund, ne dăm seama că muzica bisericească nu este și nu produce o simplă emoție. Ea are rolul de a mărturisi credința. De când e lumea, se știe că muzica, și în special cea religioasă, are o influență covârșitoare asupra sufletului omenesc și, prin extensie, asupra întregii naturi înconjurătoare. Între muzică și cuvânt există o legătură indestructibilă. Toate imnele capătă o dublă importanță când sunt însoțite de melodii potrivite, creatoare de emoții religioase, în adevăratul sens al cuvântului, dar mai ales de bucurii duhovnicești și de învățături dogmatice profunde.

Oamenii lui Dumnezeu

SÂRBUL

cel nebun pentru Hristos



S**chiarhimandritul Ștefan din Karoulia zis și „Sârbul" (1922 – 2001)** (papa Stefanos, cum îi spuneau grecii) a viețuit 50 de ani (1950 -2000) în pustia Karoulia, din Sfântul Munte. Acest cinstit pustnic sârb aghiorit a fost hirotonit întru diacon de Sf. Nicolae Velimirovici care cerceta deseori Sfântul Munte. Același Sfânt episcop a hirotonit întru diacon și pe Cuviosul Sofronie Saharov, ucenicul Sf. Siluan Athonitul. De altfel și Părintele Sofronie a viețuit o vreme în pustia Karuliei, iar când acesta a ieșit din Sfântul Munte urmând calea pribegiei prin vestul Europei înainte de a se stabili la Essex, Părintele Ștefan i-a moștenit chilia. Smeritul Părinte Ștefan Karouliotis primise daruri aparte de la Bunul Dumnezeu. Se spune despre el că **mergea pe apă**, ca Sf. Apostol Petru. Părintele avea și **darul proorociei**, există oameni care mărturisesc că bătrânul a prezis unele lucruri care mai apoi s-au întâmplat întocmai.

Cu un an înainte de cuvioasa sa adormire este chemat de Dumnezeu în patria natală, Serbia, la mănăstirea Slanici, lângă Belgrad (metoc al mănăstirii athonite sârbești Hilandar). Alte surse spun că Părintele Ștefan, de acum bătrân, bolnav și cu chilia distrusă într-un incendiu, a răspuns pozitiv dorinței vrednicului de pomenire Patriarh Pavle care îl iubea și-l respecta foarte mult, vizitându-l de fiecare dată când ajungea în Muntele Athos, anume – de a se întoarce în patria natală spre folosul credincioșilor sârbi dezbinați de conflicte și războaie.

Se spune că, la Mănăstirea Slanici, Părintele Ștefan **a ajutat mulți tineri să părăsească iadul drogurilor**. Însă mulțimea nesfârșită de credincioși veniți din toată Serbia a început să-l tulbure, motiv pentru care a început treptat să facă pe prostul, asumându-și nebunia pentru Hristos ca să nu piardă pacea inimii câștigată cu atâta osteneală în pustia athonită. Spre sfârșitul vieții sale pământești era aproape imposibil să te înțelegi cu el. Însuși Starețul Andrei de la Slanici dă mărturie că Părintele Ștefan a fost un adevărat **nebun pentru Hristos**.

Părintele Ștefan a plecat la Domnul la 21 noiembrie 2001, de sărbătoarea Intrării în Templu a Maicii Domnului, la vârsta de 80 de ani și este înmormântat în cimitirul mănăstirii Slanici. Mormântul lui este cercetat adesea de pelerini și închinători. Părinții mărturisesc că în răstimpuri o mireasmă aparte ce vine dinspre mormântul cuviosului se răspândește peste tot în mănăstire.
Să avem binecuvântarea lui!

O RAZĂ DE LUMINĂ

ANATEMĂ

Act de extremă severitate, folosit în vechime de autoritatea bisericească împotriva celor ce profesau o erezie, prin excluderea lor din comunitate și prin condamnarea ca atare a învățăturii lor greșite. Expresia: „Să fie anatema" apare la sfârșitul expunerii doctrinei ortodoxe de către sinoadele ecumenice, în sensul că cel care nu mărturisește această doctrină va fi supus condamnării Bisericii. Acest „blestem" - anatema - este rostit de Hristos la judecata finală : „Duceți-vă de la Mine, blestemaților, în focul cel veșnic, care este gătit diavolului și îngerilor lui." (Matei 25, 41). Biserica a dat anatemei pe ereticii care falsificau adevărul Evangheliei (cf. Gal. 1, 7-9 ; I Cor. 16, 22). Anatema însemna și excluderea definitivă din Biserică, dacă ei nu-și recunoșteau rătăcirea și nu se îndreptau.

Sensurile VECERNIEI (1)

Preot Lucian



Scopul sau rostul rugăciunii de seară este aceea de a aduce lui Dumnezeu mulțumire pentru ziua care a trecut și de a-I cere Acestuia ajutorul pentru petrecerea în pace a nopții care se apropie. Vecernia actualizează momentul ridicării de pe cruce și a înmormântării Domnului, care, precum știm, au avut loc spre seară. Vechii Părinți bisericești o puneau în strânsă legătură cu Cina Domnului și cu moartea Lui pe cruce.

La începutul slujbei, la strană se citește ***Psalmul 103***, care este considerat ca fiind un psalm al creației, întrucât prezintă întreaga natură creată de Dumnezeu: „Cel ce Te îmbraci cu lumina ca și cu o haină. Cel ce întinzi cerul ca un cort. Cel ce acoperi cu ape cele mai de deasupra ale lui. Cel ce pui norii suirea Ta. Cel ce umbli peste aripile vânturilor. Cel ce faci pe îngerii Tăi duhuri și pe slugile Tale pară de foc. Cel ce întemeiezi pământul peste întărirea lui... Adâncul ca o haină este îmbrăcămintea lui, peste munți vor sta ape... Se suie munți și se coboară văi în locul în care le-ai întemeiat pe ele... Adăpase-vor toate fiarele câmpurilor... Peste acelea păsările cerului vor locui... Cel ce răsări iarbă dobitoacelor și verdeață spre trebuința oamenilor. Ca să scoată pâine din pământ și vinul veselește inima omului... Făcut-ai luna spre vremi. Soarele și-a cunoscut apusul său..."

Preotul, în fața Ușilor Împărătești, rostește ***cele 7 rugăciuni*** ale Vecerniei. În aceste rugăciuni preotul intervine pentru întreaga comunitate, la care este rânduit și căreia îi aparține el însuși, se roagă și mijlocește pentru ea.

După rostirea ecteniei mari, la strană se cântă ***stihuri ale Psalmilor 140 și 141***: „Doamne, strigat-am către Tine, auzi-mă...", care exprimă în accente foarte duioase starea de rătăcire și de deznădejde a omului despărțit de Dumnezeu, izvorul și dreptarul vieții sale spirituale, precum și ideea de pocăință. Deși oarecum un strigăt disperat, totuși din conținutul lui răzbate nădejdea în mila lui Dumnezeu, în pronia dumnezeiască, ce nu va lăsa părăsită creația mâinilor Sale. Această primă parte a Vecerniei este strâns legată de perioada vechi-testamentară, a omului pribeag, aflat într-un pământ străin, ca urmare a faptului că și-a trădat destinul său teocentric. Totuși, ca o nuanță optimistă rămâne promisiunea Răscumpărătorului, așteptarea restaurării condiției umane căzute, în ***stihirile*** care se cântă după fiecare verset din psalm.

Momentul imediat următor din rânduiala Vecerniei este

> “ ***De dincolo de lume te-ndeamnă să renunți***
> ***O taină fără de moarte la veacul pământean.***
> (Nichifor Crainic)

acela al ***Vohodului Mare***, când preotul iese din Altar cădind și rămâne în fața icoanei împărătești a Mântuitorului, când se cântă „Lumină lină", în timpul căreia intră în Altar. Deschiderea Ușilor Împărătești înainte de începerea tămâierii ne plasează în realitatea „deschiderii Raiului pentru om, prin venirea lui Adam cel Nou", Hristos-Domnul.

Vom reda înțelesul pe care îI acordă Sfântul Simeon al Tesalonicului acestei rânduieli: „Prin ieșirea preotului în mijlocul bisericii și apoi prin intrarea lui înapoi în Altar, se arată cum Unul-Născut, Fiul lui Dumnezeu, pogorându- Se până la noi din crugurile cerului, iarăși la cer s-a înălțat și pe noi ne-a suit ... Pentru că ieșirea preotului însemnează și smerenia lui Hristos, îmbrăcarea în veșminte (felon) simbolizează întruparea; șederea în mijlocul bisericii și plecarea capului înseamnă că Mântuitorul a murit și S-a pogorât în iad pentru noi ... întoarcerea din nou și intrarea în altar înseamnă că Domnul S-a înălțat de pe pământ la ceruri și S-a suit acolo de unde a venit, cu trupul pe care L-a luat."

Imnul „***Lumină lină***...", după unii istorici, provine chiar din secolele II și III, iar întrebuințarea lui în cult, ca imn specific al rugăciunii de seară, prin care creștinii aduceau lui Dumnezeu ,,mulțumire pentru sfeșnic", este menționată în chip expres, încă din secolul IV, de către Sfântul Vasile cel Mare care citează un fragment din el numindu-l ,,cântare veche". „Lumina de seară" devine, prin urmare, simbolul nemijlocit al lui Hristos-Lumina și al triumfului creștinismului.

Slujba Vecerniei continuă cu provocarea și mai apoi cântarea ***prochimenului***. Prochimenele sunt rămășițe din psalmi care se cântau printre lecturile biblice de la Vecernie, paremii, Utrenie și Liturghie. Acești psalmi se cântau odinioară în întregime, dar cu timpul au rămas sub forma unor simple versete așezate înainte de paremii. (*va urma*)

ATACURILE DE PANICĂ

Aspectul medical

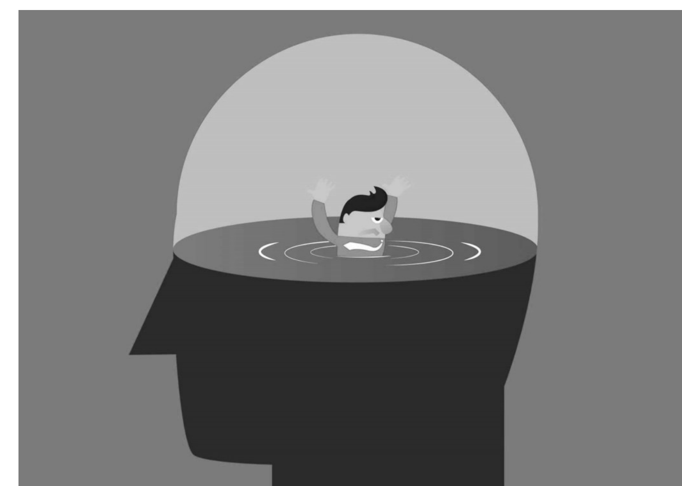
Parcă mai mult în zilele noastre, multe persoane pot spune că știu din proprie experiență ce este atacul de panică, pentru că au trăit această stare măcar o dată. Au simțit o teamă foarte intensă apărută ca din senin, fără un motiv clar și imediat pe care să-l recunoască. Această stare de neliniște acută i-a invadat fie imediat după ce s-au trezit, fie aflându-se la volan, în autobuz, într-o discuție cu șeful, într-o negociere, în parc, în lift, în timpul graviditații, la televizor, pe stradă în plină căldură etc.

Atacul de panică este însoțit de o serie de semne fizice, cum ar fi: bătăi puternice, neregulate și rapide ale inimii, senzație de dificultate sau chiar incapacitate de a respira, senzație de sufocare, durere sau disconfort toracic, transpirație intensă, tremurături, contracții ale mușchilor membrelor, senzație de greață, amețeli, furnicături, frisoane sau valuri de căldură. Dacă ați resimțit cel puțin patru dintre aceste semne fizice, este foarte posibil ca ați trecut printr-un atac de panică.

De asemenea, apar gânduri pe care aproape nu le pot controla, ca: senzație de irealitate, de modificare a percepției propriei persoane, parcă nu ne mai recunoaștem, frica de a nu ne pierde controlul, de a nu înnebuni, frica de a nu muri. Este important de reținut că atacul de panică nu poate cauza moartea cuiva.

Cum puteți ajuta o persoană care suferă un atac de panică: Încercați să aflați cauza care a declanșat atacul. Dacă aceasta există, încercați să o îndepărtați sau să îndepărtați persoana de sursa de stres și s-o conduceți spre un loc mai liniștit. Calmați persoana, vorbind cu ea liniștit, dar ferm. Încercați să o convingeți să rămână pe loc și să se calmeze. Ajutați-o să-și recapete ritmul respirator normal, pentru că îi va fi mai ușor să elimine celelalte simptome ale atacului de panică. Nu lăsați persoana singură. Cel mai bine este să rămâneți alături până își revine complet, pentru a vă asigura că nu este nevoie de asistență medicală de urgență; dacă simptomele nu se ameliorează în 15-20 de minute, cereți ajutor medical de urgență.

Reducerea simptomelor de anxietate se realizează printrun adaus de fosfor prin alimentație. Există și alimente sau băuturi care stimulează prea mult unele funcții ale organismului și astfel devin cauze directe ale stresului. În această categorie intră alcoolul, cofeina din cafea, ciocolata, cola și ceaiul chinezesc, dulciurile, alimentele prea sărate sau prea grase care induc instabilitatea emoțională, măresc tensiunea arterială, stimulează pro-



ducerea de adrenalină și extenuează glandele suprarenale, tulbură somnul și accentuează starea de anxietate.

Ajutorul duhovnicesc

Sf. Vasile al Ostrogului este unul dintre cei mai grabnici ajutători în cazul atacurilor de panică. Nenumărate minuni s-au petrecut de-a lungul timpului și o parte dintre ele au fost consemnate în scris. Iată un exemplu.

O femeie pe nume Slobodanka, din Serbia de Est, care lucra în Elveția de la vârsta de 30 de ani. La vârsta de 44 de ani a început să aibă atacuri de panică atât de puternice, încât nu mai avea curaj să rămână singură în apartamentul în care locuia. După ce venea de la lucru, se ducea să doarmă la fiica ei. La sfatul mamei sale, după o lună, a plecat împreună cu sora ei în Muntenegru, spre mănăstirea din Ostrog. Ajungând la Mănăstirea de Jos, părintele Lazăr, egumenul, i-a citit o rugăciune, a spovedit-o și i-a dat binecuvântare să se împărtășească. Apoi ea a mers la Mănăstirea de Sus, unde s-a închinat la sfintele moaște. Noaptea a dormit la Mănăstirea de Jos, iar în ziua următoare, după Utrenie, a plecat spre Elveția. După ce s-a întors în apartamentul în care locuia, nu a mai făcut atacuri de panică. Mare a fost schimbarea pe care a trăit-o această femeie. Da, pur și simplu, sfântul a ajutat-o să rupă lanțurile fricii.

Cum a putut Sfântul Vasile să îi ia de pe suflet vălul suferinței și al deznădejdii? E o taină. Sfinții lucrează într-un mod pe care nu îl putem înțelege. Dar trebuie să credem că, așa cum i-au ajutat pe alții, ne pot ajuta și pe noi.